

Kad jāmeklē logopēda palīdzība?

Kad vecākiem būtu jāmeklē logopēda palīdzība? Katrs gadījums ir īpašs, bet ja bērna pirmsrunas attīstībā nav bijusi ne lalināšana, ne gugināšana, ja bērniņš nepilnīgi komunicē, ja valodiņa dabiskā vidē neveidojas spontāni, tad ar speciālista apmeklējumu nevajadzētu kavēties. Logopēds noteikti būtu jāapmeklē tad, ja 2 – 2,5 gadu vecumā bērna vārdu krājumā tikai daži desmiti vārdu.

Ar kādiem speciālistiem ir saistīts logopēda darbs? Šeit varētu minēt, ka logopēds viens „nav karotājs”. Logopēda darbs lielā mērā saistīts ar dažādiem speciālistiem: neirologu, audiologu, pediatru, otolaringologu, fizioterapeitu, psihologu, speciālo skolotāju. Tikai tad, ja būs pilnīga izpratne par problēmas pamatbūtību, varēs pieņemt izsvērtus un pareizus lēmumus terapijas procesam.

Ko sevī iekļauj logopēda nodarbības?

- Sajūtu pieredzes bagātināšanu;
- Skaņu izrunas mācīšanu, precizēšanu, diferencēšanu;
- Prasmes orientēties laikā un telpā;
- Artikulācijas aparāta (mēles, lūpu, u.c.) vingrināšanu;
- Pirkstu sīkās muskulatūras attīstības attīstīšanu;
- Vārda krājuma paplašināšanu;
- Saistītas runas veidošanu;
- Fonemātiskās uztveres attīstīšanu;
- Elpošanas un balss aparāta nostiprināšanu;
- Mācīšanos stāstīt un izteiksmīgas runas veidošanu;
- Domāšanas procesu attīstību.

Valodas loma bērna attīstībā

Vārds ir brīnums. Pateicoties vārdam veidojas domas. Valoda un domāšana neeksistē viena bez otras. Ar domāšanu mēs atspoguļojam apkārtējo īstenību un ar valodas palīdzību šīs domas izsakām. Attīstot bērna valodu, vienlaikus tiek veicināta arī intelekta un emociju attīstība. Tas viss ir ļoti nepieciešams veiksmīgam mācību darbam skolā.

Ļoti liela nozīme ir agrīnai komunikācijai, jo runa attīstās atdarināšanas procesā, bērns atdarina mātes lūpu kustības, mīmiku. Tas notiek tikai tad, ja ar bērnu jau no pirmajām dzimšanas dienām sarunājas, dzied, apmīļo.

Kādas ir valodas problēmas bērniem?

- Nepareizi izrunā skaņas, izlaiž atsevišķas skaņas vai tās aizstāj;
- Disgramatismi (nepareizi lieto dzimtes, laikus un skaitļus, nepareiza vārdu secība teikumā, nelieto prievārdus);
- Traucēta valodas sapratne – bērns neizprot to, ko viņam saka;
- Balss traucējumi (piemēram, ja bērns runā čukstus);
- Runas ritma, tempa un intonācijas traucējumi (runa – ļoti ātra, tai raksturīgas norautas galotnes, aizķeršanās, atkārtojumi vai arī runa ir ļoti lēna ar nepareizu izrunu un patskaņu stiepšanu);
- Lasīšanas un rakstīšanas traucējumi;
- Stostīšanās.

Rotaļas un spēles runas artikulācijas attīstīšanai

Šo rotaļu uzdevums ir iemācīt bērnam, ka, izrunājot garus vārdus, cilvēks ir spiests ieelpot tik daudz gaisa, lai tā pietiktu, izrunājot garākus vārdus. Tie palīdz arī kā profilaktisks līdzeklis elpceļu saslimšanu gadījumos.

Pīlīte peld: Bērnam caur degunu jāievelk pietiekami daudz gaisa un, pūšot spēcīgu gaisa plūsmu caur muti, jāliek peldēt plastmasas pīlītei pa ūdeni, ūdens bļodu.

Dzimšanas dienas torte: Pieaugušais stāsta bērnam pasaku vai lūdz iedomāties, ka tiek nopūstas dzimšanas dienas tortes svecītes, iededzinot īstas sveces, kuras jānopūš no liela attāluma.

Pūciņa lido: Bērnam ar kokteiļa salmiņa palīdzību jāpūš vates piciņa līdz noteiktam mērķim. Salīdzināšanai tiek dota porolona bumbiņa, un bērnam jāpastāsta, ko bija vieglāk pūst un kāpēc.

Ziepju burbuļi: Tiek izmantoti divi kokteiļa salmiņi (tievs un resns). Bērnam ūdens glāzē gan ar vienu, gan ar otru salmiņu jāšaceļ „vēja brāzma” un jāsecina, ar kuru salmiņu to izdarīt bija vieglāk. Var izmantot arī īstos ziepju burbuļus

Kamenīte dūc: Bērna lūpas pārmaiņus savilkta smaidā un saliktas „taurītē”, atdarinot kamesenes dūkšanu. Bērns pieliek vienu plaukstu pie sava, otru – pie pieaugušā kakla un salīdzina, vai kaklā jūtama balss saišu vibrācija.

Vingrinājumi mēlei

Šie vingrinājumi ir sevišķi svarīgi, mācoties skaņas „r”, „l”. Jāpanāk mēles muskulatūras elastība, jo daudzas skaņas tiek izrunātas ar mēles palīdzību.

Kausiņš: Mēles gals mīksts un plats. Bērns spoguļa priekšā izpilda vingrinājumu kopā ar pieaugušo, ceļot mēles galu uz augšu, it kā izveidojot kausiņu, paceļot arī mēles sānus. Var uzlikt bērnam uz mēles odziņu. Ja viņš vingrinājumu izpilda pareizi, oga nenoripo.

Slotiņa: Mēle kalpo kā „slotiņa”. Ar tās palīdzību bērns „izslauka” mutes iekšpusi, zobīņus dažādos virzienos, panākot mēles lokanību.

Piena lakšana: Bērns cenšas atdarināt kaķīša piena lakšanu. Mazākiem bērniem to var palūgt izdarīt pavisam reāli, secinot, cik viegli kaķītim „padzerties” bez krūzītes. Šis vingrinājums stiprina mēles muskulatūru un apakšžokļa kustīgumu.

Dzirdes uzmanības vingrinājumi

Izrunājot skaņas, bērns ir spiests neapzināti lietot dzirdes kontroli. Ja šīs kontroles darbība kādu iemeslu dēļ ir traucēta, sekundāri rodas arī izrunas traucējumi. Svarīgākais priekšnosacījums ir bērna prasme klausīties.

Ieklausies un nosaki!: Pieaugušais lēni izrunā vārdus „avīze”, „vēstule”. Bērnam jānosaka, kuras skaņas dzirdamas abos vārdos (a, e). Šis vingrinājums noder pie to skaņu diferencēšanas, kuras bērns neizrunā pareizi, samainot vietām vai aizvietojojot tās.

Kurš vārds garāks?: Pieaugušais nosauc vārdus „ota”, „rakstāmgalds” utt., bērnam jānosaka, kurš vārds garāks.

Nosaki, kas skan!: Lūdz bērnam aizvērt acis. Pieaugušais tikmēr čaukstina papīru, piesit ar pirkstu galdam, parūc kā lācis, paskandina zvaniņu. Kad bērns atver acis, viņam jānosaka, ko dzirdējis. Var pārrunāt ar bērnu, kas skan, kas rūc, kas mauj, rej, svilpo, čaukst utt.

Artikulācijas aparāta vingrinājumi

Sekmīgai valodas attīstībai jātrenē un jāvingrina ir ne tikai pirkstiņi, bet arī viss **artikulācijas aparāts** - lūpas, mēle, aukslējas:

- Noturēt mīkstu, platu mēli uz apakšlūpas- mēlīte čuč;
- Mēlīte asa, gara „adata”, plata uz leju- „lāpsta”, ar uzliektu galiņu- „kausiņš”. Mainīt mēles stāvokli ik pēc laiciņa;
- Mute pavērtā, spiež mēli pie augšējo un apakšējo zobu alveolām- kā svārstiņu uz augšu un uz leju. Mēles galiņš stingrs;
- Lūpu kaktiņus pastiepj uz sāniem (i) un pēc tam lūpas izstiepj uz priekšu. Zobu rindas ir mazliet pavērtas;
- Izdara tās pašas darbības ar aizvērtām lūpām;
- Augšlūpu pārstiepj pāri apakšlūpai un pēc tam apakšlūpu- pāri augšlūpai;
- Paņem mutē ūdeni un paskalo kakliņu;
- Mute vaļā, mēlīte paslēpusies mutes dziļumā un: ha-ha-ha vai zīlbītes ar skaņu k (ki-ki-ki) u. c.

Jātrenē un jāveido arī bērna pareiza elpošana:

- Ieelpa un izelpa caur degunu (ieelpa ātra, ne visai dziļa, izelpa ilgstoša);
- Ieelpa caur degunu, izelpa caur muti;
- Ieelpa caur muti, izelpa caur degunu;
- Mierīgi ieelpot un plūstoši izelpot gari, plūstoši. Stiepjot pa vienai skaņai uz izelpas v-----, f-----, s-----, l-----, ž-----, al-----.
- Uz vienas izelpas izrunāt divas skaņas f----- š-----, s----- l-----, s --
----š----- u.c.

Kā noteikt, vai bērnam nav runas traucējumu?

Spēlējoties ar bērnu, var veicināt viņa runas attīstību, un pat novērst dažus runas traucējumus. Bieži vien runas traucējumus bērniem pamana tikai pirmajā skolas gadā. Tad vecāki ar logopēda palīdzību sāk intensīvi nodarboties, lai bērns 3 mēnešu laikā apgūtu to, kas parasti notiek 5 gadu laikā. No šīs problēmas var izvairīties, ja regulāri vienu reizi gadā konsultējas ar logopēdu, jo tieši speciālists var vislabāk konstatēt runas traucējumus.

Tomēr arī paši vecāki var orientēties pēc šādām pazīmēm:

- **3 gados** mazulim ir absolūtas tiesības uz nepareizām skaņām un teikumiem. Galvenais ir, lai viņš saprastu vienkāršas pavēles, un jūs varētu saprast, ko viņš saka, neskatoties uz neskaidru runu. Pēc palīdzības pie speciālista ir jāvēršas, ja trīsgadnieks nerunā vai nemaz nesaprot citu teikto.
- **4 gados** bērnam ir jārunā tā, lai viņu varētu saprast ne tikai vecāki, bet arī pārējie cilvēki. Dabiski, ka tuvākie cilvēki pierod pie neskaidras bērna runas un var to „iztulkot”. Bet ja draugi vai bērnudārza audzinātāja atkārtoti pārprasa, ko mazulis saka, tad, iespējams, ka derētu nodarbības pie logopēda.
- **5 gados** bērns var atļauties nepareizi izrunāt „r” burtu.
- **6 gados** par normu ir pieņemta pareiza izruna un vārdu locījumu izmantošana, prasme sakarīgi un pareizi runāt.

Kā veicināt bērna runas attīstību ar spēļu palīdzību?

Bieži bērni, kuri nepareizi runā, arī slikti ēd. Tas izskaidrojams ar košanas muskuļu vājumu. Tos var nostiprināt, dodot mazajam graužt dārzeņus, augļus, gaļas gabaliņus, sausiņus. Lai bērns paspēlējas, aizturot gaisu aiz vaigiem. Ļoti svarīga ir roku pirkstu kustību attīstība. Vecākiem jābūt pacietīgiem un jāspēj pagaidīt, kamēr bērns PATS aizpogā apģērba pogas vai sašņorē kurpes. Ļoti vērtīga ir veidošana no māla vai plastilīna. Runas attīstību veicina spēle „iesāc – turpini”. Piemēram, jūs parādāt zīmējumu un piedāvājat sacerēt stāstu, jūs to sākat, tad bērns turpina, un jūs pabeidzat.

Vecākiem jāatceras, ka galvenie spēļu noteikumi ir smails, prieks, uzslava, sirsnīga ieinteresētība. Katrai uzslavai ir jābūt taisnīgai! Piemēram, var teikt: „Tu šodien uzzīmēji ļoti labi, bet, lūk, viena līka līnija. Ja visas līnijas būs taisnas, būs vēl labāk! Pamēģini vēlreiz!” Tādā veidā bērna raksturā attīstīsies neatlaidība, sasniedzot mērķi. Gadās dzirdēt no bērna, ka viņam kaut kas nesanāk, un tāpēc viņš baidās kaut ko darīt. Šajā ziņā labi palīdz spēle: uzzīmējiet, piemēram, mazu neglītu puķi un mākonī virs tās, un lai bērns palīdz uzzīmēt lietu – saki bērnam, ka pats mākonis vēl ir mazs un neprot radīt lietutiņu. Vēl viens variants: uzzīmējiet zaķi vienā lappuses stūrī, un ezīti – otrā; pastāstiet, ka zaķis un ezis ļoti grib satikties, bet ir aizmirsuši ceļu; lai bērns to uzzīmē. Tā viņš sapratīs, ka ļoti daudz ko var izdarīt pats! Šādām spēlēm var būt ļoti dažādi varianti, lieciet lietā fantāziju!

Bērna audzināšanā vienmēr ir jāatceras par pareizu uzturu, jo tas ir pamats, varētu teikt – materiālais nodrošinājums attīstības procesam. Nervu sistēmas attīstībai un labai funkcionēšanai ir nepieciešama glikoze kā enerģijas avots, B grupas vitamīni, īpaši svarīgas ir polinepiesātinātās taukskābes. Būtiski produkti bērna uzturā ir rieksti, zivis, dažādas putras, maize, augļi.